

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, F., & Apriyatmoko, R. (2020). Hubungan insomnia dengan kejadian migrain pada remaja. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 76-81. doi:10.35473/proheallth.v2i2.555
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghozali, I. (2006). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harmoniati, E. D., Sekartini, R., & Gunardi, H. (2016). Intervensi sleep hygiene pada anak usia sekolah dengan gangguan tidur: Sebuah penelitian awal. *Sari Pediatri*, 93-99. doi:10.14238/sp18.2.2016.93-9
- Haryanti, D. Y. (2020). Insomnia selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 1111-1116. doi:10.35816/jiskh.v10i2.483
- Jarrin, D. C., Alvaro, P. K., Bouchard, M. A., Jarrin, S. D., Drake, C. L., & Morin, C. M. (2018). Insomnia and hypertension: a systematic review. *Sleep Medicine Review*, 3-38. doi:10.1016/j.smr.2018.02.003
- Marelli, S., Castelnuovo, A., Somma, A., & Castronovo, V. (2020). Impact of Covid-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. *Journal of Neurology*, 8-15. doi:10.1007/s00415-020-10056-6
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola tidur yang buruk meningkatkan risiko hipertensi. *Jurnal MKMI*, 297-303. doi:10.30597/mkmi.v14i3.4181
- Nasution, I. N. (2017). Hubungan kontrol diri dengan perilaku sulit tidur (Insomnia). *Psychopolithan (Jurnal Psikologi)*, 39-48. Retrieved from <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/psi/article/view/332/197>

- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thahah, R. M. (2018). Kualitas hidup penderita insomnia pada mahasiswa pascasarjana Universitas Hasanuddin. *JKMM*, 234-242. doi:10.30597/jkmm.v1i2.8720
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Hyun, C. C., & Putri, R. S. (2020). Studi eksploratif dampak Pandemi Covid-19 terhadap proses pembelajaran online di Sekolah Dasar. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 1-12. Retrieved from <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/397>
- Purwanto, S., Anganti, N. N., Yahman, S. A., & Hirdhania, C. T. (2019). Karakteristik gangguan tidur pada usia produktif dan usia pertengahan di Kota Surakarta. *The 10th University Research Colloquium*, 109-120. Retrieved from <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/811/794>
- Putri, D., & Bayhakki. (2016). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ners Indonesia*, 19-32. doi:10.31258/jni.6.1.19-26
- Romero-Blanco, C., Almagro, J. R., Zafra, M. D., Fernandez, M. L., Laguna, M. d., & Martinez, A. H. (2020). Sleep pattern changes in nursing students during the Covid-19 lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-11. doi:10.3390/ijerph17145222
- Rozy, R. M., & Risdiana, N. (2019). Hubungan antara gangguan pola tidur dengan keseimbangan sistem saraf otonom pada usia dewasa muda. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 1-6. doi:10.18196/mm.190120
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development (Perkembangan masa hidup)*. Jakarta: Erlangga.

- Sari, M. K. (2020). Sosialisasi tentang pencegahan Covid-19 di kalangan siswa Sekolah Dasar di SD Minggiran 2 Kecamatan Papar Kabupaten Kediri. *Jurnal Karya Abdi*, 80-83. doi:10.22437/jkam.v4i1.9821
- Setiawan, A. R. (2020). Lembar kegiatan literasi saintifik untuk pembelajaran jarak jauh topik penyakit Coronavirus 2019 (Covid-19). *Jurnal Edukatif*, 28-36. doi:10.31004/edukatif.v2i1.80
- Silvia, E., Nasrul, E., & Ilmiawati, C. (2019). Hubungan kadar 25-Hidroksivitamin D Serum dengan latensi tidur pada perempuan remaja akhir. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 124-130. doi:10.25077/jka.v8i1.980
- Strambi, L. F., Zucconi, M., Casoni, F., & Salsone, M. (2020). Covid-19 and sleep in medical staff: reflections, clinical evidences, and perspectives. *Curr Treat Options Neurol*, 22(10), 29. doi:10.1007/s11940-020-00642-4
- Straten, A. v., Zweerde, T. v., Kleiboer, A., Cuijpers, P., Morin, C. M., & Lancee, J. (2018). Cognitive and behavioral therapies in the treatment of insomnia: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 3-16. doi:10.1016/j.smr.2017.02.001
- Supriatno, D., & Romadhon, I. (2017). Pengaruh media komunikasi smartphone terhadap interaksi sosial pelajar (Studi deskripsi kuantitatif pada pelajar SMK Astra Nawa Ambulu). *Paradigma Madani*, 65-73. Retrieved from <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/PAR/article/view/192/187>
- Yu, B. Y.-M., Yeung, W.-F., Lam, J. C.-S., & Yuen, S. C.-S. (2020). Prevalence of sleep disturbances during Covid-19 outbreak in an urban Chinese population: a cross-sectional study. *Sleep medicine*, 18-24. doi:10.1016/j.sleep.2020.07.009
- Zeng, L.-N., Zong, Q.-Q., Yang, Y., Zhang, L., Xiang, Y.-F., Ng, C. H., . . . Xiang, Y.-T. (2020). Gender difference in the prevalence of insomnia: A

meta-analysis of observational studies. *Frontiers in Psychiatry*, 1-9.
doi:10.3389/fpsyt.2020.577429

Zhang, C., Yang, L., Liu, S., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., . . . Zhang, B. (2020).
Survey of insomnia and related social psychological factors among
medical staff involved in the 2019 Novel Coronavirus Diseases Outbreak.
frontiers in psychiatry, 306. doi:10.3389/fpsyt.2020.00306